RECOVERY KERNEL

Seri y'ibintu byatuma umuntu agira ubujiji mu rwego rwo gukora.

NO SUBSTANCE REQUIRED

Ubuyobozi ku Kubuzimbu Bw'Imyitwarire.

Imikino y'amagara · Imyidagaduro · Filimi n'amafilime · Radiyo na ibindi binyuze kuri televiziyo · Kwiyumviza ku muziki mu gihe cyo gukora imivugo.

Uwo utagize icyo yanyoye cyangwa agikoresha.

birashoboka ko umuntu ufite uburwayi bwo guhuza (umuntu "ufatwa") afite imikorere ya dopamine ifite ibintu by'ibanze nk'umunyabyaha.

buhanga bwa teknolojiya, uruganda rwo gukora ibintu, cyangwa se umuntu ufite ubumenyi bwihariye.

Icyiciro cya 1 — Umashini umwe, nta ngabire yifuzwa.

IBIHERO - Akwirikiri cy'udopamine ntacyo bitwaye niba ibyo ukinyujijeje muriwo ni fentanyili cyangwa imashini y'amakarita. Birangira kimwe.

Umushingira mwinshi w'ubuvumbuzi ku cyifuzo (addiction) usanzwe ugaruza ibintu bifashishwa, kuko ibyo bintu bifatwa n'umubiri bigahindura imyitwarire y'amahembe. Ibiheburanuro by'ibikorwa (behavioral addictions) ntibinjiza kimwe na kimwe igikoresho cy'inyamaswa mu mubiri. Ariko, byo ntibihagarika umwihariko w'imyitwarire y'amahembe; ahubwo bigeraho binyuze mu buryo butandukanye - hanyuma hatangirwa ibindi bimenyistezo (dopamine) n'ubwonko nyenyine, binyuze mu bikorwa byaratunganyijwe kugira ngo bifashe neza cyane.

Impinduka y'ibimenyihombo ni ikomeye cyane. Umuntu ufite ikizuri cyo gukina imikino ya buri minota ashamirwa ko atifitemo ubushake. Umuntu ufite ikizuri cyo kunyura mu mbuga za internet ashamirwa ko agomba kugira umwanzuro. Umuntu utabyumva akaba atashobora kwicumbika adasoma televiziyo ntibamubwiye icyo—kuko byaratangiye kuba ibintu bisanzwe, kugeza aho nta kinshuti cy'icyo kibazo. Umuntu utabyumva akaba atashobora gukora imyitozo afite umuziki ntacyo bitandukanye n'ibindi bimenyetso by’ubuzima bw’abantu, kandi ntihagira igitabo cyo gufasha abantu kubana na byo ushobora kwifashisha uretse iri.

Ibyo byose birimo:

* Uburyo bwo gukora ni bumwe.
* Ibintu byatanga, nk'igihe cyazimye, imishyano mu mibanire, ingorane z'amafaranga, kutagira ubushake bw'ibintu bisanzwe, no kuba hari ukugana ibindi kugira ngo ushobore kugera ku bintu umwe yifuza - byose birimo.
* Uburyo bwo guhuza abantu mu kuvura ni bumwe.

1.1 — Iburorero bw'ubushake bwo guha ibihombo mu buryo butandukanye.

Ubujyanye n'ubuzima bwose, ubushomerwa - burimo ibintu bitandukayo n'imikorere - biteretwa na "variable ratio reinforcement": igiherero kizasanga umuntu, nyuma y'imirwacyaha itandukayo. Iyi ni porogaramu yigisha cyane kurusha izindi zose. Ni yo impamvu imikino y'amafaranga ibera ingorwa, imikino ku mbuga nkoranyamagambo iba ingorwa, kandi serivisi za sosiyale (social media) na zo iba ingorwa.

Ibihumbu.	Ibijyanye n'ubushake butangwa mu gihe butagombye kuba bwa burundu.	Kuki bigorwa kugira icyo umuntu yishimira kurusha ibyemezo by'igihe gito?
Amakuru ku bijyanye no gukina.	Umashini w'amakarita utanga ibyatsi ku gahanda y'ibimikwa - rimwe na rimwe kuri icyo gice cya gatatu, n'ahandi kuri icyo gice cy'ijana na mirongo. Ibyiciro by'amafoto (abifoto abiri mu batatu) bigeraho muri circuit yo guhuza ibintu bikorera umwanya neza kurusha igihe utarahawe icyo ushaka. Ubwonko buta bashyira kuri iyo nshuti nk'impfu, ahubwo bugihindura kuba impamvu y'intsinzi. Ibyiciro by'ibyo bitanga ibyatsi bigenda bigereranywa bigumije umuntu mu myitwarire ye kugeza aho yabayeho ibindi bintu byinshi.	Umashini w'ibicuruzwa ritanga ibintu igihe kinge nta bintu bitagera, abantu bashobora kuyikuba no kureka kuyifasha. Umashini ushobora guhembesha amafaranga atandukayo niwo usanzweho mu mupira (gambling). Iyo iteka ritangwa ntacyo rishobora gutanga, ibyo bituma abantu batagire icyizere. Gutangaho (kwitaba) biba bigoye cyane ku mashini ashyirwaho amafaranga atandukanye kuko igihe cy'inyuma ushobora guhembwa.
Amakarita.	Ibyiciro by'ibintu, ibicuruzwa bitangwa mu buryo bwo guhuza, ibikoresho by'agaciro - byose ni imishingano itandukayo yubatswe mu	Umuntu wari wararenganye umukino "icyo gihe cyabaye ko ibintu byari gutangira kuba meze neza" ntibishobora kugaragaza ko yari afite

	isusurane y'imikino n'abashakira (psychologists) bagendwaga no gushyira akambiko ku gihe umukinnyi agenderaho no kureba uko arangiza. Umushinga wo kwiyongera (kwaguka, kugira ubushobozi bushya, gufungura ahantu hashya) uduha ibisubizo tw'umwimerere twubatswe mu mishingano itandukayo.	impamvu yo gukomeza. Ibyo "byari gutangira kuba meze neza" byashoboraga kuba igikombe gikurikira. Uburyo bwo guhanwa hamwe na hamwe (variable ratio schedule) butuma umuntu yumva ko arenga icyizere cy'intsinzi.
Televiziyo / Serivisi z'ubutumire.	Ibyiciro by’amakuru bitanga ibisubizo mu buryo butandukanye: igihe cyo gushyira hamwe umwanzuro ku mvugo y’amakuru bishobora kuba itandukanye, kandi bigenda bitegurwa. Ibihembamo bifasha abantu kwirekura byatuma umuntu afata icyemezo cyo guhagarika ibyo akibonye. Netflix yatangaje ko kugira ngo bavane iyi gahunda yo gushyira hamwe umwanzuro, abantu bakoresha igihe kinini cyane—bityo rero, batahaga.	Umuntu ugiye kureba igice kinini kugira ngo amenye ibyabaye ari we uyikoresha gahunda y'ibimurirwa by'amahererezo. Igice kinini gikurikira gushinga ikibazo kimwe kandi gitanga ibindi bibiri. Iyo gahunda ituma umuntu akomeza gukora ibyo akora buri gihe, nk'uko mashine y'amakarita yakoreshaga.

1.2 — Ibyiciro by'ibimenyiste bifatanya mu kugira ingaruka ku muntu ufite ikizambi cyo gukora ibintu bimwe na bimwe.

Ibyiciro by'intambwe z'ibimenyinya (genomic variants) bituma umuntu kugira amahiriro yo gukora ibiyobyobye nabyo ntibimutezeho, kandi biratuma n'abahinyuza ibintu bishoboka (behavioral addiction) bagira amahiriro yo kuba barwaye—kuko bigenda mu buryo bumwe: umuvudiko muke w'idopamine uhindura uburyo umuntu abimenya, bituma aba munyonyoyi ku byiciro byose bishobora kumuha idopamine, kandi iyo idopamine itari kuvuka neza.

Ubwoko bwo guhinduka mu maseserekare.	Ibijyanye na byo.	Kwiyandikira imirimo.
DRD2 A1 allele (Sindromi y'ubushake).	Ibinyobwa by'umwanya wa DRD2 bifite ubushobozi bwo kugabanuka ku kigereranyo	DRD2 A1 irebwa cyane mu bantu bahura n'ubuziranenge, gukina imikino y'amafirimbi,

	cya 40%. Kubera ibyo, umuntu adafata neza ibintu bisanzwe bituma yumva inyishu. Umuntu ufite uburyo bwa DRD2 A1 agomba gufata ibintu by'imibereho nyabona kugira ngo abone inyishu itandukanye n'iyabahe abandi. Ibinyobwa nk'ibiryo, imibonano, ububganiro, no gukora akazi - byose bituma umuntu adafata neza dopamine. Uwo mubure bure bwa dopamine ni ukuri kandi uburyo bw'inyishu butuma umuntu agira ibintu bimuhangayikije.	kurya ibintu byinshi, no kwishyira mu bikorwa byo kugura ibintu. Iyo geregere rebwa nk'aho yabayeho mu bantu bahura n'ibiyobyobye (alkohol) n'ibyemezo (stimulants). Uburyo umuntu yumva akenera kwinangira ni icyiciro cy'intambwe; igikorwa gikorwa ni ukuzuza uburindi bw'umubiri.
COMT Val158Met Val/Val (ubuzima bwa "umwarimu")	Gukorera vuba cyane ku dopamine. Ingufu z'amashanyarazi ya dopamine ziba zirengeje kandi zitoya - igice gikomeye gihagaragara kandi kwinagura nabyo kibimara. Kwinagura bituma umuntu asubira mu byizere bya vuba kugira ngo agire ibindi. Umuntu "umwarimu" (The Warrior) ni we ufata ibyorezo byinshi hagati y'igice gikomeye no kwinagura.	Ubwiryabikorwa bw'umuntu bwo guhatana no gushaka ibintu byo kwihangira, bigereranye neza n'imikino (ibiciye ku murongo w'amafaranga, igihembo gitandukayo, umunota ukomeye) n'amakinge (agatangwa, agenderwaho gukora ibintu, akoresha imbaraga). Ibyo by’umubiri bigera bituma umuntu atangira mu mupira no kugira ubushake bwo kwinjira mu bihehamuka, nabyo birashobora gutuma umuntu yiyumburuzwa n'imikino cyangwa akajya akina amakinge bidafite icyo.
MTHFR C677T homozygous.	Ibyo gutanga ibintu bituma amashyirahamwe ya BH4 biragabanuka bigabanya ubwoko bwo gukora dopamine na serotonin. Igitera cy'umuntu ufite ikibazo gikomeye cy'ubushobozi bwo gukora MTHFR ni uko afite ibyo gutanga byinshi, kandi bituma umuntu adafata neza - bigateza igihe kimwe n'igihe abantu bagira ubundi buryo bw'imishakiro.	Umuntu ushobora guhura ko yumva neza cyane mu gihe yikina imyitozo cyangwa agiye muri kasinno, kurenga uko yumvaga mu buzima busanzwe — kandi utabasha gusobanura impamvu buzima busanzwe bumubera nk'aho butifite ubushobozi— ashobora kuba afite ikibazo cyo gukorwa kw'ama neurotransmitters biturutse ku bintu bifatwa mu maraso (MTHFR), kandi akimenyujijeho burundu n'imikundishirize y'ibikorwa. Iyo ngingo ya nyabugaruganda ni 5-MTHF, ntihere

		kubagurukana imashini z'amakarita.

KWITINDA KU GUSHIRA.

Iyo gahunda y'ubushake ikoresha ibimenyetso byinshi kandi igihe kirekire, kandi ni yo itanga umusaruro ukomeye.

THE CENTURION - Imikino y'amagara ni umwiharuro w'ubwaherero bw'ubushake bwo kwishimirwa ufatirwa muri rusange. Ibi bikinisho bisaba ibintu bike cyane, birimo amafaranga n'aho ushobora kubakinira.

Ubwiryabuzi bwinshi bufite ibimenyetso by’ubumenyi bw’ubuzima (neurobiological) bifatanyije cyane kurusha ibindi byiciro by’ibiyobyobwa. Ibihashigikiye mu ishyirahamwe ry'imyeneka y'ubwonko ku bantu bafite ubwiryabuzi bwinshi ni nk'aho bigaragazwa n'imyeneka y'ubwonko y'abantu bagize uburaya bw'ibiyobyobwa nk'uko bigaragara mu myeneka y'abafatanywe na cocaine na methamphetamine - amakarita umwe, imyanya itangirwamo, no gutakaza ubushobozi bwo gukurikirana ibyo umutwe ushaka ko ukore kugira ngo ugerageze inyishu zivuye mu buryo bw'imimerere y'ubwonko.

2.1 — Ibihanga by'umwimerere.

Ibijyanye na byinshi.	Iyi porogramu ifasha abantu gukemura ibibazo by'ubuzima bw'umwana.	Impamvu se ni uko ifite imbaraga zirenze izindi.
Ibihe by'akamenya.	Iyo umashini w'amakarita ugaragaza ibimenyetso bibiri gusa kuva mu birenze bitatu byifuzwa, urwego rw'inyongera rurihira neza kurusha uko rureba igihe umuntu atanga. Ubwonko butekereza ko "kuborohereyeho" ni ikintu cy'ingenzi - nk'igisobanuro yuko kugwiza kiri hafi. Ibi ni ukubura kw'ubumwe bw'ubwenge bifitemo, byakozwe mu buryo bw'umashini w'amakarita, kandi bigaragazwa mu bushakashatsi bwo gukora ubwonko.	Uburyo bw'umunyezazuba buhorera umuntu kugira ngo akomeze gukina, kuko bumufasha guhagararaho no kuba yishimye, ndetse n'ubwo atabashije kweguza ibihumbi. Umukinnyi washize hafi gukweguzwa amafranga mensi afite ishyaka cyane yo gukomeza gukina kurusha umukinnyi utagize icyo yegutse. Uburyo bw'umunyezazuba si bumwe na none. Ibyuma by'amakinoni atyo, ntibyoroshye. Ariko ubwonotewe bwa muntu bugereraho nk'aho bigenze gutyo.
Ibihinduka	Ubwibonerezo butahuye ko	Ibihata by'umuntu (gambler's

by'umuntu ushaka gutwara.	ibintu byabaye mu buryo bwahenda mu yindi ntambwe, kandi bitagomba kuba ari uko. "Umuravumba wasohotse inshuro 7 ziren vuba - umuhondo uratangira." "Ndamaze kunyara inshuro 20 - ntabwo ngomba guhagararaho kugira ngo ngendere." Ibihumbi by'ibintu bitagombwa ko bihuye, bidatanga amakarita. Ntihubirihemo ibindi, ntikongereho amahirwe y'intambwe ikurikiye.	fallacy) si ububasha. Ni uko umwanzuro w'ubwonko, usanzwe ufata ibimenyetso, utangwa mu buryo butagombwa mu yindi ntambara aho nta bimenyetso birimo. Ibyiciro by'ubwonko bifatanya gukora byafasha guhuza ibimenyetso mu buzima busanzwe, ariko bigeraho gutuma umuntu abona ibimenyetso bidahagarariye mu vyinamaranye vya nimero.
Ibihaha by'ubugingo.	Ubwumena buherereye mu mibonera y'imikino (poker, imikino ya sporiti, irushanwa ry'intama) butanga ubwumena nyakuri— kandi umuntu akoresha ibitekerezo by'ubumenyi avuyemo muri uwo mwimerere w'ubwumena kugira ngo abishyire mu mwimerere w'ibintu bitwara, akavuga ko icyemeza cye kigira uruhare ku kibazo kitwara cyane kuruta uko bigenze.	Abantu bagira gahunda mu mikino, bakoresha ubushakashatsi bugari, bavuga ko ubumenyi bwabo bubateza imbere. Abakinnyi ba poker bashyira ibitekerezo by'ubumenyi bwabo ku gice cy'amahirwe muri iyo mvugo. Iyo "illusion" y'ubutware ituma abantu bakomeza gukora ibikorwa byinshi bigendereye ibintu umuntu atazikemura.
Ibihanga byo gukurikirana.	Nyuma y'umwinjye ukomeye, umuntu ashobora kwiyongera ku maheta kugira ngo arebe uko ashobora kurenga igiciro cyo guhonywa vuba. Iyo matematika ntibishobora kubyara ibisubizo byiza – amaheta akomeye yo gushaka kurenga igiciro cyo guhonywa birashobora gutanga ibigohozi byinshi. Umwanzuro ushingiye ku mimerere y'umutima (gushaka kurenga igiciro cyo guhonywa, kugira ngo ube mu mwanya wo kuba urusha) ni uryoshye kandi rurashobora gukurura ubwirori bw'umuntu ko icyo gikorwa kitagomba gukorwa.	Gukomeza gushaka (kwihangana) ni nk'umuntu utanga ibiyobyobye ugerageza kwirinda guhagarara, kuko afite icyorezo cyo kuba yagira ingaruka. Icyo umuntu asigaye atwara bituma yumva uko, kandi iyo mibereho ituma yumva ko igihe cy'umwenda agiye kubona inyunganizi. Uburyo ni bumwe n'ubwo umuntu utanga ibiyobyobye yirinda guhagarara.

2.2 — Ibiryo Umunyandiko w'Ubwiza (Gambling) Ashobora Kugira.

Nta kigomba.	Iyi ngingo ntayo.	Ibinyubaki by'umwimerere.
Ubwiza, ubwoba bwo gukora ibintu by'agahinda, n'ubushoboro bwo guhinduka (igiciro gikomeye cyatuma byose bigireho impinduka).	Dopamine y'ibyo usabye gukora (ubwo wari kwishyira mu rwego), dopamine y'ibyabayeho (kwegukana cyangwa kugwa hafi), adrenaline ituruka ku byinshi byatanga, norepinephrine ituruka ku kuba hari ibintu bidasobanutse. Iyi ni imwe muri nyinshi z'inzindi nzira z'amahirwe ziba mu mubiri kandi zikubera umuntu impungye zirengeye izo ushobora kubona mu byandi bintu.	Ibi bintu byoroshye: * Ubwato bw'ubucuruzi, imikundiro y'imikino, igihe cyo guhagarika umwuga, ibiganiro by'ubucuruzi. * Ibikorwa bifite ubushake nyakuri kandi bigira ingaruka nyakuri, kandi bigomba gukoresha ubumenyi.
Kurohana agaciro – ikiraro cy'umukino wa kamasinwo kiguhindura uburyo bwo gushyira hamwe, igihe, n'ibuzunziza.	Ibihebyeri byubatswe bigashyirwaho gahunda yo gukurikiza ibintu bitandukanye kugira ngo hagabanyijwe ibimenyetso by'isi y’hanze (ntihazaba amasaha, ntihazaba amagufuri, kandi hakajyanwa ibyo kurya no kunywa. Ibihebyeri bigaragaza ko bisanzuye bituma umuntu atandukana n'ubuzima busanzwe.	Imyemerere z’ishyaka "Chrysalis" ku byo gukora mu buzima. Uburyo bw'ubugingo buguruka mu bikorwa by'umutuzo. Ibyiciro by'ibintu by'ingenzi, birimo kwigira cyane mu kintu gifite agaciro - bishoboka mu buryo buhoraho nta mpamvu yo guhagarika imishinga kubera inkunga.
Ibuhamagarano zo mu buzima – urwego rw'amakazi y'imikino, meza yo gukina pokere, no kwitabira ibikorwa byo gufata amahirwe, byose bifite uburyo bw'ubuhanga.	Oksitokini ituruka ku cyane no gukorana n'abandi bafite ubushake nk'uko, guhuza imibereho y'umunota wo gutanga amafranga no kwegera ibisubizo, umuryango w'iyo mikino.	Ubukundishoboro bw'imikundiro buguruka mu buryo bumwe n'ubundi mu mvugo zivuga guhatanira, kandi zidaterana amafaranga. Umuntu utinya amakarita ashobora kwiyunga n'umuryango w'abakinnyi b'amakarita, cyangwa akajya mu gikorwa cyo gukina chess, cyangwa muri gahunda y'ubwiza bw'ibiribagiro, cyangwa se

		mu itsinda ry'abagabo.

2.3 — Iminarwa y'Ubworozi.

THE CENTURION — Gukurikiranya no gukumira abantu kwitabira imikino y'amahirwe si icyifuzo, ahubwo ni ikintu ngenderwaho. Ibihe byahinduka.

- Kwihagarika: Burundi kasino ifite lisensi, burundi platform y'imikino ku internet, n'ama platform menshi yo gushyira amafaranga mu mikino ya sports, byatanga ibirori byo kwihagarika. Ibyamamize by'umuntu wahagariye bishyizwa muri systeme y'akarasino kandi umuntu ufatwa akaregurwa kure kuri urwo ruganda igihe amwe abona. Ibi bidatanga ubushake bwose, ariko bingira ingorane zirengeyeho. Mwiririze iyi ntambwe mbere yo gukorerwa n'ubushake bwo gukina, si mu gihe cyo.
- Gusobanura uko gufasha umuntu ufite ikibazo cy'amakarato: Mu gihe umuntu afite ikibazo gikomeye cy'amakarato, gutanga ububasha bw'amafaranga ku muntu ushoboye — bidatanga amahirwe y’umunsi wose, bitarenza gutanga uburenganzira bwo gukoresha amafaranga menshi— ni nk'uko byakorwa mu buryo bwo guhuza amafaranga mu gihe cyo kwiyandikisha. Umuntu utagira $500 mu mafranga y’ubwenge ashobora gutakaza $500 mu kaseti.
- Naltrexone 50mg buri munsi: iyi mananasi y'amashyirahamwe ya mu-opioide irenga ubushake bwo gukina, nkuko byagaragariye mu ibikorwa by'ubuvuzi byakozwe. Uburyo bukoreshwa kugira ngo irengere ubushake bwo kunywa inzoga na none burenga ubushake bwo gukina. Iyi ni imwe muri porotegine zifite ibisobanuro bingana ku cyiciro cy'imibonobono y'ubuvuzi mu byaha by'imishikakiro.
- CBT (Therapi ya Komportamenti na Integuramwo) itanga umuti ku byibazo by'ubwoba: icyitwa "Gambler's Fallacy", "Near-Miss Effect", "Illusion of Control", no "Chasing Pattern". Ibyo ni ibyifuzo bidasanzwe, kandi CBT ifite uburyo bugaragaza uko bitunganywa. Mu gihe mu byindi bintu bifatanya n'ibiyobyobye, CBT ishobora kuba umuti ushoborwa, ariko mu kibazo cyo gukina, CBT ni umuti ukomeye.
- Ubwumvikanye bwo guhanahana: Uruhwukire rwa nyuma rw'inyangamugayo yo guhanahana, rufite ibyago by’impfu na gahinda – urwego runini rw'ibintu gambling itanga – rushobora gutangwa mu bikorwa byo guhanahana byemewe. Kubera umushinga, gukina imikino y’imihigo, no kugura ibintu bifite agaciro (investing) aho ushyira amafaranga make yagenweho nk'ibyo ushobora gutakaza. Ibyo ntibiba ikibazo; ikibazo ni icyiciro cyo gukoreshwa.

KWITINDA KU GIKORANYUMBA.

Ibyiko by'ubwiza bishobora gufasha abantu kwihangana no gukemura ibibazo.

THE CENTURION — Imikino itari yubakwa kugira ngo abantu bagire ubwoba, ahubwo yubatswe bigihutse na ba bamenyereye neza icyo bakorera.

Internet Gaming Disorder yigaragazwa mu DSM-5 nk'umushinga ushobora gukorerwa ubushakashatsi. Ikigo gikomeye cy'imikino cya internet gishoboye gishyira abantu bafite ubumenyi bw'ubuzima, abasomyi b'ubumenyi n'abakorera iperereza ku byo mu mutwe kugira ngo bongere igihe umuntu yakina, umusaruro w'abakinnyi, no gufasha abakinnyi gukura ibintu mu muko. Gutekereza ko uburyo umukinnyi yitwaramo ari icyiciro cy'ubugenge bigomba kuba byarateganyijwe, bidatanga amahirwe, bitangaza uko umuntu yumva igikino.

3.1 — Ubumwe bw'ubusobanuro bwo gukora ibintu by'umupeto mu mibonera y'amashyirahamwe.

Uburyo bwo gukora.	Bitegura iki?	Iyo umukinnyi abinyujijeho.
Iboxi ry'ibintu / Ibiranga byahendutse.	Uburyo bwo gushimira butandukanye buherereye mu ishyirahamwe ry'iterambere. Ibyuma by'ibintu bitumvikana biguruka burundu nyuma y'imyaka itandukanye yo kugerageza. Imikino imwe irenga ifite ibyiciro byo gushimira bifitse mu kode zayo, kandi zimwe muri iyi kode zigera ku bwinshi kugirango zivumbure ibintu bitumvikana, bikaba bigateza umuntu gufata neza kuko biratanga ubwiza.	Uruhwuka rwo gushaka kugira ngo ukomeze "gukina igihe kinini" kugira ngo urebe niba umushinga ushaje uzajya. Kwihangayikirwa kuko ntushobore guhuza igihe wari wararatumije, kuko ukozakora niwo mushinga uzatanga ibyiza. Ibi bintu ni nk'umashini wo gukina (slot machine) wagenzuriwe mu mararibajwi atanga ubwenge n'uruhare, kandi ufite agaciro.
Ibuye by Umuryango.	Amatsinda, amakuru, intebe, n'ibigo by'abagenzi bishimangira inshyirahamwe zo mu buzima bw'umuntu zishobora gutuma umukinnyi akomeza gukina kugeza igihe atifuza guhagarara. "Iki kipe	Umuntu ushaka guhuza ashobora kutabikora kuko guhuza bigira ingaruka ku bandi. Iki gice cy'umukino cyatunganyije imikorere y'umuntu kugera mu byo kwishakamo, kandi ubu ibyago

	kinantanga," "uruzinduko ruzatangwa," "abagenzi banje bari kuri internet" - inzira y'imishyikirizwa mu mararibajwi yo mu kibazo cyo gukina ituma guhagarara biba nk'ubujura.	by'imimerere mbi byaterwa no gutindisha abandi bishyizeho umuti ku nderabuzima.
Ibigize Umushinga.	Points z'ubumenyi, ibyiciro, ibintu ushobora kubona hanyuma wemerwa, no guhagararira imigangamire — amarushanwa yihariye yo kwishyura ari mu buryo bwo gukoresha amahirwe. Umusaruro wo gutera imbere uhuza neza kugira ngo wigengereze umuntu hagati y'amafirime agutanga ibintu by'agaciro kandi bigoye guhagarara.	Umukinnyi ufite "ubushake" kugera ku rwego rukurikira, kugera ku bintu by’ibindi bifatwa nk’intwari, no guhagarara atabasha kureka kandi adafite icyo ashyiraho cyangwa akahare. Ibihumbi by'amafranga yishyijweho ('Nshize igihe kinini') n'uburyo bwo kugera hafi ('Ntabwo ndirengagiza') biguma bifatanya mu gukora ibikorwa.
Ibijyanye n'umunsi.	Imikino y'abakinnyi benshi ushobora kuyinyura mu masaha ya saa kirenga, kuko ni igihe abantu benshi bakinyeho. Ibihandurwa by'amakipe no guhangana bigomba gukinirwa mu ijoro. Imikino itanga ibintu byiza cyane mu gihe gikoresha amahoro y'umunsi.	Ibigororero by'umutekano: * Kugira urwikeko, ntihagombwa gukora iyi gahunda. * Ubuvuzi ni ukundi gutunganya, si ikibazo. Imikoresherezo y'uburwayi bwo mu buryo bw'imikino isanzwe igaragaza ibintu byatuma umuntu atarara neza - imyitozo yo mu masaha ya nijoro, guhindura amasaha y'amarira (kutarara kugeza saa mbere za mugoroba hanyuma ukatarara kugeza saa munani), no kuba umuntu afite ubwumvikane bwinshi bw'imikino y'urukundo bituma atarara. Gutinda kw'amarira bigaragaza ibintu byatuma umuntu adafata neza, kandi bituma umuntu adashobora kumenya no guhangana n'ibyo akorera mu buryo bwo gushaka.

3.2 — Ikibazo cy'Ubwumvikane.

Iyi ni ikibazo gikomeye cyo mu bijyanye no kwiyumva mu mupira: "flow state" - urwego rwa Csikszentmihalyi wo gushimirwa neza n'akazi kiganje, kandi uheruka ku rwego rw'ubumenyi umuntu afite - ni urwego nyabufatanye rukomeye mu buzima bw'umuntu. Imikino ihuwemo gahunda yo kuguma umukinnyi kuri iyo ntambwe y'ubushobozi n'ibyo akora, kandi byo bitanga uwo "flow state" nyayo. Uwo "flow state" ubwe si ikimenya.

Ikibazo ni igihe umukino uhita abantu cyane kurusha ubuzima busanzwe. Igihe akazi kidatanga ibitekerezo, imishyano itagira ishingiro, kandi isi y’hanze itangaje – urwego rw'umukino rwagombwa kugera ku bintu byatuma umuntu agire gahunda n'ubushake buhagije. Umuntu ataba agiye gukora akazi kidatanga icyo kigira, ahubwo aba agiye mu kiraro cy’ibikorwa byatanga ibitekerezo kandi bigateza imbere.

Ubwumvikanye bw'ubuhanga: Ibigisubizo si gufunga imikino. Ahubwo ni kurema uko ubuzima busanzwe butanga ibintu byiza. Si ukugira ngo ubuzima busanzwe bugendere mu buryo nk'ibimikino, ahubwo ni ugutegura ubumenyi nyakuri n'imihigo nyakuri ituma umuntu atanga imbaraga ze neza mu buzima busanzwe. Umushinzi ufite akamenyero cyangwa akimenyetso agishinzwe, umukinnyi urimo gukora ibintu by’umukino ku mwanya we ushize, umuyobozi ugiye kugira icyo ahindura mu buryo bwo guhuza – abo bantu bagira imbaraga nyakuri. Nta buhamagaranye ko bakenera igihe cyo gukina.

3.3 — Iminarwa y’Ubworozi bw'Imikino.

- Gukina igihe cyahanzwe: Ibyiciro by'umuti byo gukina ni ukuba ko ushobora kukina igihe usa n'igihe utagira ingingo. Gukina igihe cyahanzwe - amasaha X ku munsi Y, ntacyo kinarenga - ni uburyo butandukanye bw'uburyo wifashisha muri iyo nkikimaro. Iyo gahunda ituma icyiciro cy'umuti cyegera umuntu akaba igihe gihanze, kugeza aho abishyira mu buryo bwo guhangana n'ibikorwa by'amahoro. Ntabwo ari ukureka ibintu burundu. Ari ukugira ububasha.
- Ubworohererezi bwa dijital: Ibyiciro byo gukurikiriza igihe (Screen Time) ku biporomoke bya iOS, Digital Wellbeing kuri Android, Cold Turkey, cyangwa Freedom.to — ni ibiyiciro biguha amabwiriza y'igihe kandi bigashyira imihigo yo kwirinda kugura amafoto. Shyira ayo mabwirizi igihe udatanga icyizere (ku mugoroba wo ku Cyumweru, ntikagire mu gitondo cy'iminsi ya Gatanu). Ubworohererezi butuma utazongera igihe ni bwo buhagarika gahunda yo kugira "umunota umwe gusa" — kandi uwo munota umwe gusa ni wo gihe wifuje, ariko ukaba n'igihe cyo kuba mu mwuka.
- Iline y'orokera: Kwitunda ku mirwano (gaming) nyuma ya saa eshatu z'ijoro ni ibyo kwanga. Iyi gahanda itagombwa igaragaza ikibazo cyo guhagarara kwinshi, kandi iki kibazo gishobora kugabanyiriza ubuzima bwose bwo gutunda ku mirwano. Saa zigena iyo umuntu agomba kujya ku butaka zishyirwa hakurikijwe igihe umuntu agomba guhita kugira amasaha 8

y'orokera. Amashusho azajya mu cyumba gikurikiraho, aho bazajyamo gushimisha.

- Gufata umwanzuro ku byo ushobora gukorera abagenzi bawe mu ikipe y'amakarita: Fatanaho neza n'abagenzi bawe mu ikipe y'amakarita kuri gahunda nshya. Uburyo bwo kwitwara nk'umuntu ufite iseseme igihe usohoka mu marika ni byoroshye, kandi birashoboka iyo wiyumvyeho neza. "Nkinira ku wa Kabiri na wo wa Gatandatu, saa mbere kugeza saa cumi." Ni umwanzuro ukomeye uwo abagenzi bawe bashobora kwitegura.
- Ubwumena butangwa neza mu buzima: hanyuma usuzume ibintu by’umwimerere byaba mu kibazo (ubushishozi, ubwenge bwihuse, akazi hamwe, gukemura ibibazo, kwubaka ihuriro, kwiyumvisha ivyavuyemwo). Umukinnyi wa RTS ashobora gufasha mu ngingo z’ubushishozi mu bijanye n'ishoro, amashusho, no mu mico. Umukinnyi wa FPS afite ubwenge bwihuse n'ubumenyi bwo gukurikirana ibintu, kandi ayo bintu ashobora gufasha mu mikino y’imikundiro. Umukinnyi wa RPG ashobora kwifashisha ku bimenyetso yubatse kugira ngo akandike, agashushanya imikino, cyangwa akorane n'abandi mu kuvuga ivyavuyemwo.

Kwizenguruka ku mafilimi, televiziyo, n'ibindi bimenyesha.

Ibihumbi by'ibintu byatuma umuntu yikanga.

THE CENTURION - Iyi nyandugano y'imibereho itagira izina kuko ni ibintu bisanzwe cyane. Aha ni ho ituma iba intambara yo kuyibona.

Ubworozi bw'imikino bwo buvuga gusubira inyuma mu by’amafaranga, kandi ibyo bigaragaza ikibazo. Uburyo bwo gukina bitwaye (gaming disorder) bwo buvuga kwitaba amasanamu n'inzara, ibintu byatanga ibimenyetso nyuma y'igihe. Kwizihiza televiziyo no gutwara amashusho ni ikibazo kitagaragazwa kuko bigaragazwa cyane - umuntu utwara ama saa atanu yo kuri televiziyo buri munsi adafatirwa nk'umuntu ufite ikibazo, kuko abantu benshi bavuyemo bitaheze batwara amasaha ane n'igice.

Ikibazo ntikaba amasaha. Ahubwo ni ubuzima bw'interakire. Kwakira amatangazo no gutanga ibitekerezo n’imimerere y’abantu, nta cyo umuntu akora, nta gahunda, nta mikorere – ni uburyo bworoshye cyane bwo guha umuntu icyizere. Ubwonko bugera ku byo bituma bumva neza. Umuntu ntakora na kimwe. Nta butore bushoboye bufatirwa. Nta gikomboni gishinzweho. Nta kibazo kigishyirwaho inkiko. Iyo amahesha yose akoreshwagukorerera ibintu by’uyu buryo.

4.1 — Ikibazo cy'Ubwiryane Buhumbye.

Nta kigero cy'ibyo televiziyo na filimi zishobora gutanga.	Iyo ntizitanga.
Impinduka nyayo – ubwiza bw'ubutumwa, umugongo w'ibyiyumvire by'abantu kuva kera. Ibyandiko by’amakuru bifite imishingano myiza birangaza amemero, bituma abantu bareba ibintu mu buryo butandukanye, kandi bigeraho uko ikibazo cyari gikeneweho umuti, bityo bikaba intsinzi ku mutwe. Ubwumvikane bw'abantu: kwishimira abantu batagize ubuzima nyayo bituma umubiri utanga ibimenyetso by'ibyiyumvire nk'oxytocin na serotonin. Ubu bumvikanye ni bwa gikiramata kandi bukomeye, kuko niba umuntu yishimiye umukare, icyo kiriho ntikivaho.	Ubushobozi: Kwereka umuntu uko akora icyo kintu ntibishobore gutuma afata ubwo bushobozi we. Ubwumwe nyabona: Imikundiro y'abagabo (parasocial relationships) ishobora guhindura ibindi, ariko itanga bumwe bw'inyandiko butazakomera nk'ubwumwe bukunda kwinshi. Ibyo ushobora kwibuka: Ibi by’ibintu by’amafirime bitabaho bigahinduka mu by’ukuri vuba. Umwaka wose wo gukurikiriza televiziyo ni icyo cyaba gikomeye, ariko ntukibuke neza. Umwaka umwe ushobora kuza no gufasha kugira

Igihe cy’imibonero: igitaramo gitwara amasaha 42 maze gukinira. Igihe gifite imigendano. Ibi biza neza ku bantu batagira ubushobozi bwo kwiyumvisha igihe kitifitemo imigendano.	ubushobozi buhoraho. Ubwumaro bwo kwihanganya: Uwo mugenzi utanga amahora ye yose mu kuvuga ibintu by’amafirime, aba afite ubumaro buke bw'ibyo akora, kandi bituma atabyaza umusaruro, kuko kugira ubushobozi nyabona, gukora neza, no kwihanganya bigenwa imikorere itanduye.

4.2 — Umwihariko w’Ishowera Abantu Uburyo – Ibihuriye no mu by'ibanze.

Iserukira ry'umuzinga - igitaramo cyabereye ku televiziyo kizamamare ko byinshi abantu bamaze kubona, kikaba icyiciro cy'imikundiro itandukanye yishoborwa gushyirwaho ubwenge. Umuntu usohora iryo serukira rimwe na rimwe, igihe kinani, atari mu rwego rwo kwifuzaho ibintu bitoshya cyangwa kugirana naryo. Ahubwo, ashaka ikintu gikurura amakuru: umugambi uhumekanye, utareba byinshi, udasaba gukora neza, ushobora guhuza nawe kandi ukwiye.

Ibirori byo guha umunege bifite uruhare runaka, kandi ibindi nabyo bigomba kugira uruhare: kumenesha umuntu ufite akanyamuneza, gutanga uburemerezo bw'umuryango usanzwe, no gushyira mu mwanya umwiharuro w'imimerere y'umurimo. Bidakwiye kuba bibi gusaba ibintu byo. Ni ingenzi kumenya ko iryo birori rishobora guha umuntu isanamu ryayo, mu gihe uburyo bukomeza kugera ku mutwe - ububano nyabona, umuryango usanzwe, no gukomera mu muryango - bugabanuka biturutse kudasigara bwifashishwa.

4.3 — Ibyiciro by'amashusho (Televiziyo/Filimi) mu Gukira.

- Imodeli yo kugura buri gahanda y'uruzinduko rushya: aho ushobora guhita ubona byose, urushaho kuyishyira mu rwego rwo kugura buri gahanda y’uruzinduko. Ibihumbi bibiri n'ibihugu bisanzwe (2.99) biratangaza, ahubwo ikintu gikomeye ni icyemezo cyo kugura. Imirongo yo gushyira ibindi kuva kera ituma utagombwa gufata umwanzuro. Imodeli yo kugura yongerera imikundanyo.
- Igihe cy’umunota 20: Nyuma y’amakuru atanga, hakwiye kuba umwanya (break) w’amaminuti 20 mbere yo gutangira andi makuru. Shyira igihe kuri telefone. Uwo mwanya ntukenera gukora icyo arimo – kugira ufunze ni byiza. Uwo mwanya uhasiga umuntu kugira ngo yongere kubona uko abimenya, kandi ubwami bwa "autoplay" bugiye guhindura ibyo.
- Ibyivugo bifite uruhare nk'ibindi bitanga ubwumvikane: uburyo ibyivugo byitangaza binyuze kuri televiziyo - igikorwa, kwishimira abantu mu mvugo, no gushyiraho ahagaragara - birashoborwa n'ibyivugo, ariko bifite impamvu eshuri: ibyivugo bisaba umuntu kugira icyo akora kugira ngo ashyire hamwe ishusho n'imimerere. Umusoma atari umukangurushijwamu. Ni umufundi

w'ibyabantu mu byo yishimirwa. Uburyo umuntu ashaka kumenya iby'ivugo bishobora guhinduka akajya asoma, kandi bigira ingaruka nziza ku bumwe bw'ubwonotewe.

- Ubwifuzwa: buri isa ya amahugurwa ushyira mu byo kwiga, ushobora gukoresha igice cy'igihe cyo gutanga ibyo wakoze. Ibi ntibigombwa ko bigenda vuba, kandi ntibigomba kuba nk'ihurizo - ahubwo bigomba kuba umushinga wo guhindura uburyo biba. Umuntu ushyira amasaha 5 mu byo kwiga buri isa, hanyuma akoresheje igice kimwe cy'igihe gukora ibintu, ashobora kuba yifujije cyane kurusha uko yakoreye. Integuro ni ugushyira muri make uburyo bw'ibyo ukora mu gihe runaka.
- Reba neza, ntukarebe uko usanzwe: niba urashobora kureba televiziyo, reba ufite ikibazo gihari ('iki gikoresho cyo mu film gishoboye?, 'umuntu uyu yagiye ahinduka?, 'iyi porogaramu ivuga iki ku by'ubuzima bw'abantu?'). Kureba neza bituma ushobora kwigira byinshi kandi kumenya ibintu by'ubugenge. Ibi bishobora kuba bikorwa mu buryo butari buvugisha, ariko bidatanga amahirwe yose. Ariko, si uko birebwa mu mutwe.

🎙 RADIO N'AMAFUNGURO Y'URUKIRIZWA.

Kwiyumviza ko Ukeneye Kujya Wenyine n'Ibitekerezo Byanyu.

IGIHE CY'UMUTWE - Ubuhererane ni uko hari igihe kirekire cyagiye gushyiraho ibintu, maze ubushobozi bwo kuba mu buhererane bwagutse.

Umuntu ushaka kumenyesha ibintu by'urungano mu kanya, nk'umuziki cyangwa urubuga rw'amajwi, kandi akoresha radio, podcast, cyangwa televiziyo buri kanya, atari ko yishimira ibyo avyinyuma. Ashobora kuba afite ikibazo cyo kwihanganira ukuntu umutima we udashinzwe. Ibyo avyinyuma biba ntacyo bigaragaza. Icyaba gikomeye ni uko ashaka guhagarika ubwoba bwo kugira amahoro, kuko atumva icyo bitwaye kuba adafite urundi ruzitiro.

Iyi ni imwe mu mishinga mikomereye cyane kandi itangwa umwanya, y'ubuzima butunganye. Umuntu utabyumva ko atanga amasaha menshi ari kuri radiyo, utabyumva ko atahira inzu adakurikiza podcast, utabyumva ko ashobora guhaga amashatsi afite televiziyo itangaza – uwo muntu yatewe iseswa ku kuba atabasha kwihanganisha ubuzima bwe butaragizwemo uruhare n'ibintu by’hanze. Buri buvuzi, buri gahunda yo gushakira amahoro, yashyizeho agamagazo ku mwimerere w'amahanga. Iyi seswa ni ukurinda icyo ibyo kuvuga byose bigamije kugeraho.

Iyi mvugo yivugije iki?	Iyo ibintu byaba bigiye kugwa.	Iyo gufata ibyayo.
Guhitamo ibintu byoroshye byo gukora kugira ngo umutwe utagire icyo ukora, bigatuma udatanga amabwiriza yacyo – ubwenge, imyitegoro, amasanamu, n'ibimenyetso bituruka mu mutuzo.	Imikorere y'ubwonko mu buryo bw'umwihariko: kwiyongera ku byabayeho, gushyira hamwe ibitekerezo bishoborwa, no guhuza imimerere z'imikundiro y'ibintu byagiye bibaho mu munsi. Ubusa si icyaha. Ni aho ubwonko bukorera akazi kacye cyane.	Gukoresha umwanya wo guteka buri gihe. Hatangireho umwanya wa minute 5 wo kuteka mu byo usanzwe ukora bigomba kuba bifite amajwi (umunota wa mbere w'inzira mutoya, kugasira). Wongeze umwanya buri cyumweru. Ibyinshi birangahembwa kuva ku butaka si ibyorezo – ni ishyirahamwe ry’ubwonko rigenda gukora neza.
Kugira ubwoba bw'uko umuntu aba ari we gusa mu buriri, indege zivuga zishobora gufasha. Izi mbaraga zivuga ziba nk'abantu bari aho.	Ubwubahirizwa nyakuri butuma umuntu amenya iby'iye. Umuntu utabaye wenyine n'ubwenge bwe ntamenye uko ubwenge bwe buhagaze itandukayo. Ntamenye imyitegoro ye. Amenya gusa uko aregera ibintu by’inyibutsa	Gukora umwanzuro wo gukorera uko ushaka: Umuntu yagira ukwezi gutumye atabana n'undi, akajya agira ibitekerezo bitanduye. * Umuntu yakwereka ko afite ubushake bwo kugira

	z’amahanga.	amahoro. * Umuntu ashobora kwiyumvisha neza. * Umuntu ashobora guhinduka. Ibyo byose birashoboka, ariko bisaba umwanzuro wo gukorera uko ushaka. Uburyo bwo gukorera uko ushaka ni ukweguza ibitekerezo byawe. Ibyo byakwereka icyo ufite mu mutima. Byakwereka n'ibyo utinya. Niba ugiye kugira ubushake bwo guhinduka, ugomba kwemera ko bizatwara igihe. Ariko, ni uko ushobora kugera ku mahoro.

KWITINDA KU MUSHIKI MU GUKORA IMIVUGIZO.

Ubworoherane bw'imyitozi bwa nyuma buvugwa make.

Umuntu utagomba gukora imyitozo idafite umuziki ntacyo yabikoreye.

THE CENTURION - Iyi ni yo itangawe mu ma guides y'ubuzima bushoboka. Ariko, ifite aho igaragazwa kuko irebana n'ikintu kimwe cyane - umuti utuma ubururoke ku byo ushaka gukora, ahubwo ukabishakira uko wabigeraho.

Iyi mvugo itatindira umuziki. Amategeko y'ishuri ya Recovery Kernel atanga agaciro ku muziki nk'umwimerere. Umuziki mu gihe cyo gukora imyitozo ngororamubiri ni woza—ugabanya ibihe, kugabanyiriza ubushyuwa bwerekeye, kandi wigaburira umunegeho mu mirimo y'umubiri. Uwo muntu usanzwe ukoresha muziki mu buryo bw'inyandiko—umuntu utagomba gukora imyitozo ngororamubiri atari kumuziki, utarigeze akora imyitozo ngororamubiri adafite umuziki, ufatira telefone mbere yuko atangira, kandi usanzanya ko imyitozo ngororamubiri ari icyitekerezo cyumuziki—ni ikintu kibi.

Umuntu utabaye akoresheje umuziki ubwo yari gukora imyitozo, ntabwo yabonye uko umubiri we abimenya mu gihe cy'imyitozo. Ibyo umubiri atanga – urugero rw'amahembe agereraho, irembo ryo guhumuka, ubushyuhe buvuye ku marimbi, n'uburyo bw'amagare yagira buri kanya – byose byataye kuko byahishwe. Uwo muntu yakoze imyitozo ye yose ari mu mwanya wo kutumva ibimenyetso by'umubiri we.

6.1 — Ibiriri byitandukanya mu muziki.

Nta kiguzi cy'indirimbo.	Impamvu y'uko kwambara ibintu bituma abantu batamenya uko byari.	Iyi ntangaza yatumye umuntu adatanga ibintu by'ingenzi, kandi ubu atayikoresha.
Ubwumvikanye bw'ubwoherezwa: ni iryo amatangiro ry'amashusho y'imyitwarire y'imikuno, irebura ry'igipimo cy'umurava, irebura ry'ubushake, irebura ry'ibimenyabuzi, no gukurikiriza ahantu hasanzwe hwo gutwara.	Ndetse n'iyi gahunda, ubushake bw'imikoresho buba butubahirizwa. Umuntu yakora imyitozo yihuse cyane, biturutse ku musindo w'ibitabo by'amajwi (BPM) ahindukijweho umusaruro, aho kuba yihutishijwe n'ubushobozi bw'umubiri	Iterambere ry'ubwenge bwo kumenya ibimenyetso by'umubiri - ubushobozi bwo gusobanura neza ibisigeti by'umubiri. Abakinnyi batuma imirimo itanga umuziki babasha kugira ubumenyi buhagije ku ngufu, guheruka, n'ubushoborero, ibintu

Aya makuru ni uburyo bw'umubiri bwo guhamagaza mu gihe nyakane ku byo abikeneye kandi ku byo ashoboye.	we no kubona ubuzima. Abantu bakora imyitozo bahangayikijwe n'ibitabo by'amajwi bashobora gufatwa n'imikorere ya "overtraining" kuko ibitabo by'amajwi birashyira umusaruro utaba uwemererwa n'umubiri.	abantu bakoresha imirimo itanga umuziki ntibashobore gukora.
Ubwiryane bw'imikorere: Kurya imyitozi bishobora kuba ubwiryane mu mubiri. Kugira uburiro, ukwishyura umwuka, no kurwana n'ibisubizo bya za repu zikuru. Amakuru y’indirimbo asanzanya ibyo birebwa nk'ubwiryane kuko atanga ibisobanuro bitandukanye ku muntu.	Ubwumvikanye bw'ubuzima bushobora guhinduka - ubushoboye bwo gukemura ibibazo by'umurimo, no kwitwara neza mu gihe cyo gukorera ikintu gikomeye, nta bantu batanga inkunga. Umuntu wamara igihe akoresha imirongo y'indirimbo kugira ngo arengere ubuvumbuzi bw'imikundiro, ntabwo yarahawe ubwumvikanye bwo gukemura ibibazo byo mu mubiri we. Ntabwo yaratangiye umubano n'ubuzima bushobora guhinduka mu mubiri we, kandi uwo mubano ni wo utanga imbaraga zo kwiyubaka.	Ubwimeza, ubushake, n'ubutwari byihariye, ndetse no kuba umuntu uyikanga igihe afite ingufu zidakorwaho imbaraga, ni ibintu byatangiye gutera imbere mu buryo butangaje. Umuntu wamaze guhuza indege ye n'indirimbo kugira ngo abeho mu myitozo y’umunsi cyangwa icyuma, afite uburyo bwimbitse bwo kwihanganira ibihe by'akaga, bitandukanye n'umuntu wizeguye akoresheje imyitwarire ye.
Ubukiragano bw'imikundiro: Igihe umuntu akora imyitozo ngororamana, nk'ugendera, kuvuga amadirishya, kugemura, no gukora ibicycle, iyi myitozo irebwa n'ibintu byinshi. Uburyo bwo gukora iyo myitozo burangwa no kuba ifite imyitozo itagira ihuka, kandi ubu buryo bushobora gufasha umuntu kugira ubwiryane. Iyo umuntu akorera iyi myitozo adafite muziki, imikundiro y'imikundo yiyongera, kandi byatangajwe ko ibi bintu bifite ingaruka zo kwirengura no gukora neza	Amuriro ushobora gufata umwanya utwangijwe n'imikorere y'ubugingo. Ibi bintu byombi bigereranywa bituma umuntu atagira amahirwe yo kugira uburyo bw'umushinga butangirwa n'imyitozo y'ubugingo. Umuntu uyifashisha indege buri kanya akora imyitozo, ntacyo amenya ku myitozo itanga ubwiryane.	Kwiyongera kwa endocannabinoids (uburyo bukora inyuma y'umunezero ushobora gufata ubwoza) bihuriye byimbitse n'ubushoborero no gutwara umwuga, bidahuriye na cyo umuntu yumva. Ibirungo bita anandamide bitanga uburyo bw'ibyishimo nyuma yo gukora imyitozo, kandi bikorera niba umuntu yumva amamagaro cyangwa atayumva—gusa, uburemere bw'ibyo byishimo burushaho igihe nta mamagaro.

- birimo kugabanyiriza ubushobozi bw'ibice by'ubwonotewe (DMN), nk'uko bitangazwa n'imikundiro.		

6.2 — Kuki ni ibintu by'ingenzi.

Ibirori by'imikundiro y'amajwi mu gihe cyo gukora imyitozo ni igihe gihanze: ushobora kuyifinyira ukorera imyitozo yuzuye? Nta gikomere - gusa, urangize. Kubantu benshi bafite umwiharuro wo gukora imyitozo bifashijwe n'amajwi, igisubizo ni "Oya." Imiyitozo irushaho kuba ingororamana, irenga ubushobozi, cyangwa itoshoboka.

Iyi ni umuti ushobora gufasha, ariko ntuyongereyeho. Iyo umuntu akorera imyitozo y’umuviri asabwa kugira ibintu by'inyuma bimufashe kugira ngo abeho, bisobanura ko uwo muntu ntabwo yabigeze akora ateguye mu buryo bw'ibindi bituma abikunda. Ibi bishobora gutuma umuntu atagire ubushake bukurikira kandi utubyazwa tw’imimerere y’umuviri adashobora kugera ku byo asabwa. Amakuru y'indirimbo ni nk'umuti. Ubuze ayo makuru, imyitozo y’umuviri itazajya ibaho uko ishoborweho.

Amakarasi.	Amakarasi ataremejwe na kwihangana.
Imyitozo y'umukino ishobora kwangizwa cyangwa kugabanyirizwa igihe itoroshije niba utazifite ibyakunyura mu maso cyangwa umuziki. Ibihaha by'imyitozo bishyizwa ku musozo n'ubwihangane bw'umuziki (BPM) ahubwo, bidafite icyo bitwaye kuko umuntu abimenyesha. Imyitozo y'umukino irebwa nk'igitabo cy'amajwi gishingiye ku myitwarire kimwe n'imikorere y'umubiri. Ntabwo nashobora gusobanura ibintu by'umwihariko umuntu abimenya mu gihe cy'imyitozo, nka uko amagufwa ye abimenyera, uburyo yumva igihe asuhuza, cyangwa ubushake bwe bwimbitse. Imyitozo y'umukino irangizwa kugira ngo umuntu abone ibyishimo by'umuziki; imyitozo ni icyiciro gishingiye ku kumenya.	Amuriro ni ibintu byiza byatuma umuvuduko ukomeze neza, ariko ushobora gukorwa n'ubundi kandi utagombwa. Umuvuduko urakomezwa kugeza igihe muziko udafite amuriro – bishoboka ko ugeraho bigabanuka, ariko ntikongere guhagararwa. Ibihumbi by’umubiri ni umushinga mukuru w'informasiyo mu gihe cyo gukora imivuduko; amuriro atanga ibintu bitagombwa. Ushobora kugira uburyo bwinshi bw'ibintu ukoresha kugira ngo usobanure uko umuvuduko uronzwe – ibice by’umubiri bisigajemo, igihe cyangwa se, icyerekezo cy'amahirwe, n'icyerekezo cyo guhagarara hagati y'imivugo. Iyo mvuduko ni ikintu gikomeye; amuriro ari ibindi bitanga uburyo.

6.3 — Idirishya ry'imikundiro itangaza amamaguru.

Si iby'inyongera byo gufunga umuziki mu myitozo. Ahubwo, ni ukugira uwo mwanya wo gukora imyitozo nta muziki— kugira ngo icyemezo cyo gukoresha muziki kibe icyemezo gikwihuriye, ntikabe icyemezo gisanzwe.

1. Umurongo umwe buri cyumweru nta muziki. Umwanzuro wambere uzaba uroroshye. Ibuyivu rizahangana n'ibintu byatuma rigira icyo gikora, umubiri urazajya uva ku butaka kuko udafite ibyiyumvire, kandi akazi kazatangaza ko ari igehe gitoya. Ibi ni uko wihagazeho. Biza gushira mu minsi 2-3.
2. Umwanzuro:

    - Igitinyishoboro cy'umunota 15-20, nta muziki.
    - Sibe umukoroni, hanyuma ushake uko umubiri uronzwe n’imyitozo.
3. Mugihe cy'amasaha atari afite umuziki, gushakira neza no kwita ku byabereye mu mubiri. 'Umurimbo udasanzwe wo hashyiraho uruhu rwa burundu ni mwinshi kurusha uwo uri kuri wundi murimbo.' 'Ibyo ukora birangaza cyane - umubyimba wawe ushize uko, kandi ntukigeze uhagaze neza.' 'Ubu buryo bwa gahunda buvuye ku nshuro ya 7, igihe cy'akandi buryo kizatangira ni icy'igihe gito.' Gutanga izi magambo y'ubuzima bw'umubiri bigera ku bintu by'ibindi bituma umuntu amenya iby'umubiri ye, kandi uburyo bwo kwiyumvisha umubiri butazongorwa n'umuziki.
4. Mu minsi 8-12: huba ibyumimeri by'amasaha y'imikino itangirwa n'amajwi n'amahera atangirwamo amajwi. Amasaha y'imikino itangirwamo amajwi bigeraho gufasha umuntu kugira ubumenyi bwihariye ku mubiri we. Amasaha y'imikino atangirwamo amajwi birahisjwamo, bidatanga ubushake. Umuntu ahagaragazwa neza ibyo amasaha atandukanye, kandi akora iyumvugo ye.
5. Intego y'igihe kirekire: ko amasesioni agera kuri 50% atabamo umuziki. Si ukubwira ko umuziki ni bibi - si uko bimeze. Ahubwo, icyifuzo cyo gukoresha umuziki cyangwa kutakoresha umuziki kigomba kuba ikirazina, ntikabe impamvu yo kwihutisha. Umuvunduko ushobora gukorwa adafite umuziki kandi ukaba urushaho kugenda neza n'umuziki ni uko atanduye n'umuvunduko utashobora gukorwa adafite umuziki.

Ingero ya 7 — Ibuye byose bifite: Uburyo bwahinduka.

THE CENTURION — Imashini esfite ibicuruzwa bitandukanye bitanu. Iyo hamwe, ifite uburyo bumwe. Ifite ishyirahamwe rimwe ryo gufasha abantu kwiyubaka.

Mu bwifunzanyuma, imikino, televiziyo/filimi, radiyo y'inyuma, n'indirimbo zivangwa mu gihe cyo gukora imyitozo, ibintu bimwe na bimwe birahari. Kugira ayo bintu ahagaragazwa neza bituma umuntu abona uru ruzitiro ubwo hose buratangaza, ndetse no mu buryo butandukanye, kuko ubu butumire ntibubivuga byose.

Elementi y'ibanze.	Ibigaragazwa mu byiciro bitandatu by'ubuziranenge.	Ibigize ibyaha.
Uburyo bwo gushimira bw'inyandiko z'ibintu by'amabere.	Ibyo byose, nka igihe umuntu yegukana ibyabiciye inshinga, igihe hari impinduka itunguranye mu murongo w'amateka, cyangwa igihe hari indirimbo nziza ku gihe cy'imyitozo - biba ari ibintu bitandukayo. Gutanga ibintu atyo byose biguma bifite icyo bihuriyeho. Ibyo bitangaje ntibigoye umuntu gukomeza.	Umenyesha uko ibintu byagenda, kandi uyiha izina. Gutanga izina biratuma utagira ishyari cyangwa umunegezo—ahubwo biratuma wibagirwa ko igihe cy'inteko yakurikiye yashobora kuguza icyo ushaka.
Iyo function.	Imikino y'amahirwe ituma umuntu atagira ububabare mu by'amafaranga (kuko abantu bafite icyizere ko bazayirwamo). Imyitozo y'ibintu bitandukanye ituma umuntu adasanzwe, kandi ituma umuntu atagira akanyamuneza. Itorero ry'amatelefoni rituma umuntu atabona ibibazo byo mu muryango no gutinda. Radiyo ituma umuntu atazajya yumva uko yishize. Amakuru bituma umubiri utabyumva ubwo umuntu yabaga ari mu myitozo.	Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero bishobora kudufasha, ariko ntibishobore guhindura ibintu byose. Umunyeshuri ushaka kugira ubumenyi bw'amashuri yaba afite ikibazo cyangwa atagira amahirwe, ashobora gukoresha imyemerero yo kwiga no kurenga ku bibazo bye. Ibi bishobora kumufasha gufata ibisubizo by’akarengane kandi kugera ku nzozi ze. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri.

		Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri.

		Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri.

		Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri.

		Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri. Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri.

		Ibyo umuntu akora ngo agire icyumweremero ntibishobore gukemura ikibazo cyangwa gutuma umuntu yumva neza. Ariko, bishobora gufasha umuntu kwihangana no kubaho mu gihe yifuza kugira ubumenyi bw'amashuri
Umushingano.	Ubujyanye n'ubuvumbuzi bw'imikundiro, byose bitanga umugongo mu gihe. Icyiciro cy'umupira, igihe cy'urupapuro, imikorere ya kasino ku wa gatandatu na rugabura, itangazamakuru ritambukirwaho - byose biruzanya igihe mu buryo butuma utagomba kuba ugutanga ubwako.	Gushatire igihe bigakora mu buryo butatwara umwanya ukoresha ibintu by'ubuzima bwawe. Ibyiciro byumvikana buri munsi, gahunda y'imikundiro, n'igihe cyo gukora ibikorwa by'ubugingo - byose biguha igihe gikozwe mu buryo buhoraho kandi bigenderwaho ku kugira icyo wubaka aho kuba ukoresha.
Ibijyanye no kwemeza umuntu.	Umukinnyi w'amakarita, umuntu utinya, umufana wa filimi, umukundira muzika - ibi ni ibisobanuro by'ubuzima bw'umuntu. Kwizera no gukunda ibintu by'uyu buryo bimeze nk'uko biri mu buzima bw'umuntu. Kuguhagarika kureba izo nyinshi bigereraho, bisanzwe biragoye kuko umuntu abyumva nk'aho aguyeho kimwe cya rimwe muri we.	Ibyo "Stop the Bleed" ni uko: ibikorwa byari umusanze mu buzima bw'umuntu, ntibimubuzwe burundu. Umukinnyi w'amakarita ashobora kuba umwiza mu gukora imikino. Uwo akunda filime ashobora kuba umuyobozi wa firime. Uwo akina amarare ashobora kuba umushinga ushaka kwagura ibikorwa by’ubucuruzi. Ibyo bituma umuntu yitware uko, ari byo bihagarika - ntukabivaneho.
Ibinyubaki by'ubwiyongerero.	Umushinga wa buri ibyaha by'imikundiro ufite umugambi w'ubwa kera: imikino y'urukomaka itanga ibisubizo nyakuri kandi bidahagarika; ubushake bw'impano mu bintu by'iteraniro; kwishimirira no gukora ibintu bitandukanye; kugira amahoro n'ubutaziguye kuko uburyo bwa "silence" butanga; ubwenge buvuka mu mikorere y'umubiri igihe umuntu yakora imyitozo adafite ikizwi.	Iyo porogaramu y'irondoro y'ubutabuzi (transplant) ifite umwiharuro ukuriye hano. Ibyo bituma umuntu atwara, nka kwizera, ubumenyi buvugisha ibintu byihariye, imirimo itangwa buri munsi, no kuba umuntu afite icyumba cy'umutekano – bishyirwaho mu buryo bukuriye, kandi bigereranywa n'ibindi bituma umuntu atwara. Ni moteri imwe, ariko ifite ibigo bitandukanye.

7.1 — Igitabo cy'amakarato y’ubuzima bw'umuntu mu itorero.

Ibyinshi mu mibonano y'ubuzima mu gihe cyacu byoroherejwe n'amashanyarazi. Ibyiciro byemerera umuntu gukina imikino ni ibyo nyuma yo kwemerera umuntu kugira uburyo bwo kuroha, kandi ni ibyo nyuma yo guhuza umuntu n'indirimbo yifashishwa mu kurugamba. Ingamba zishobora gukurikirwa zigomba kuba ku rwego rya "device" (ibicuramo), bidatanga icyiciro cy'imigambi gusa.

Akinyabuzi.	**Iyo ibintu byaba bimeze nk'ibyo, ntihagire uwo utanga inkungano. Gusaba inkungano si icyaha.** * **Ushobora guhagararira umuntu wese usabye inkungano.** * **Ushobora kubona inkungano mu buryo bw’ubutore.** * **Ibyiciro by'inkungano bishobora kuba bitandukanye, kandi uwo muntu ashobora kugomba guhitamo icyiciro cy'inkungano akwifuza.** **Niba ufite ibibazo, usabwa gushaka inkungano. Gusaba inkungano si icyaha.**	**Iyi porogaramu ni nziza cyane.**
Screen Time (iOS) / Digital Wellbeing (Android)	Ibi bishobora gushyikirwa amabwiriza y'amahirwe buri munsi, igihe cyo gutumika (igihe bigomba guhagarikwa), no kwirinda ibintu bitumvikane. Iyi mabwiriza ashobora kunganirwa password n'uwitwaye kugira ngo hatagashyirwaho gahunda y'amahirwe, kandi iyo gahunda itanga umuntu ushoboye gushyiraho password.	Simburira igihe uhamagarwa gukina amashusho, kandi simburira n'igihe uhamagarwa gukoresha platform y'amashusho. Shingiriza ibyifuzo byawe igihe utekereza cyane, nk'umugoroba wo ku Cyumweru, ntihagere igihe wumva ukeneye gukina amashusho, nk'ijuma ry’umunsi. Shyira password y’uwitwa ko umutwaye kugira ngo abizi by’umwihariko mu minsi 90 ya mbere.
Cold Turkey / Freedom.to	Ibyiciro by'igihe ku rubuga rwa interineti n'imodosi	Platforme z'amakarato kuri internet, amasayiti y'imikino,

	z'akarasanya, bigizwe na gahinduka ituma bitagashoboka gukoresha ibyo bikorwareme mu gihe cyo gutanga serivisi. Ibi bintu ni byinshi kurusha "Screen Time" - aho igihe gitangwa si icyiteguye, ahubwo ni umuganda utuma bitagashoboka gukoresha ibyo bikorwareme mu gihe cyo gutanga serivisi.	serivisi zo gutegura filimi. Simbushire izo platforme mu gihe zifite ibyago byinshi (umugoroba, igihe kizasira - ni igihe umuntu ashobora gukoresha imikorere ye y'imikundiro kandi akaba afite ubwihangane buke).
Porogramu zo guhagarika gukina (zigenderaho ku kinamico).	Kwiyandikisha ku mpapuro z'abantu bashaka kwirinda gukina amakarato n'imikino y'amamarigano kuri internet. Umuntu wariyandikiyeho atazongera kubasha gutangira konti nshya ku masitege kandi agomba kureka kunyura mu mahanga ya kasinwo igihe azwiwe.	Ibigomba gukorwa mbere y'igihe cyo guhamagaza, kandi bisanzwe. Ugerageza kwirinda gutanga amahirwe ni byinshi igihe udasanzwe ufite ubushake bwo kugira ibyo ukora mu mibonera, ariko bigenda bihinduka igihe ufite uwo mwihano.
Inyubaha z'umwihariko.	Guhagarika amapike ku telefone. Ibihe bya minota 5 yo guherereza ibipike bisanzwe birangaza. Shyira urerero rw'amatoro ahantu hatumvikanye. Shyira telefone n'agikoresho cyo gukina (gaming controller) mu cyumba kitari icyubakiriro. Gura igikazana kugira ngo telefone itaboneho mu cyubakiriro.	Ubwiryabuzima bwo gukora ibintu by'umwihariko burushaho kubera ko umuntu afata ibyo akoresha mu buryo buhoraho kandi butabyanga. Kugira icyaba cyangwa se ikibazo kirengagije, nta n'ikindi gituma umuntu yakomeza gukora iyo ntangantanga. Umuntu ushaka kugenda agasohoka kugira ngo ashyire televiziyo mu rugi we atazajya areba ibigepisodi byinshi cyane kurusha uwushoboye guhindura akanama n'ubutwe.

Ibigize Integoro yo Gukira Uruvumbuko rw'Imishakiro.

IBYAZO BYA CENTURION - Nta Kimyembaga Gikenwa - Ariko Uburyo Bwo Gufasha Kwagira Buhangana Ne Byo.

Umuntu ufite ikibazo cy'ubwinyagazi utabiriye ibinyobwa cyangwa imiryango, afite uburyo bumwe bw'umwani (dopamine) nk'umuntu uri mu kwiyongera ku buzima nyuma yo gukoresha imiryango. Ibyiciro by’ibindi bimenyinya bimwe (DRD2 A1, COMT Val/Val, MTHFR homozygous) bigaragaza ikibazo kimwe cyo kutumva ibintu by'inyishyuza. Uburyo bumwe bw'ubwinyagazi butuma umuntu kugira ubundi bumwe bwo gushaka ibintu. Iyo ntambwe imwe y’uguhindura uburyo (escape function) itanga igisubizo kimwe.

Ibuvugizi ku kurwanya ubuziranenge bifite imikorere ifananye: hanyuma ushake urwego runaka ubuvuzi buziguye bufasha, wubakire icyiciro cy'ibintu by'umutekano cyagira ingaruka nk'izo, wandike ibintu bituma bikorwa nabi kugira ngo bigabanuke, kandi ugurishije ubushobozi cyangwa umwihariko ushobora gufasha mu buryo buhagaze. Igihe cyo guhindura imyumaro gishyiraho. Inama y'uburyo bwo guhindura ibintu gishyiraho. Uburyo bw'ibintu by'umutekano - umwihariko, kwihanganira, ubushobozi buhagaze, urushanwa rufite ingaruka, no kubyaza imbere - ni icyiciro gikomeye.

Amuriro w'indirimbo mu gihe cyo gukora imyitozo ni icyifuzo gikomeye, kuko ari gitanga umugisha, ubusanzwe kandi butuma umuntu yumva neza. Niba utabasha kuba ukwiriye mu mubiri wawe ubwo uri gukora imyitozo—niba ushaka indirimbo kuko urumva uko umubiri wawe ugenda ukora akazi, kandi uretse ko udashobora kwihanganira iyo mvugo—icyo ni ikimenyetso gikomeye. Umubiri ni igishoro. Jya uri muwo mubiri. Indirimbo izabaho n'igihe uzayifata nk'ikintu ushaka, ntibyo abe icyo ugomba gukora.

UBURENGANZIRA BWO KWIBWIRUKIRA UBUHANE BW'IMISHYENDE.

Nshobora guhinduka maze ntakore iyi ntambwe kuri uyu munsi, kandi nta kindi ngasinzwe cyane nka uko nagendereye gukora ibindi bisanzwe?

Igihe ukora ibyo, birumva nk'ubushake cyangwa uko umwanzwa?

Iyi minsi ushyiraho muri iyi ntambwe yiyongereye imbere, ahubwo itarajya kuba rimwe.

Icyo ushizeho, wumva ko uvuze neza cyangwa ukumva ukeneye kubyitwarira inshuro y'inyuma?

Niba hari icyo ushyiraho, koko ushobora gutanga izina.

Niba umukoroni ntushobora kuwuhitamo, kandi iyo utawukorera, ukumva ububangamire bukomeye cyane kuruta uko wabubonera mu bindi bikorwa, ni wo muturage. Uburyo bw'ikorwa buri ahantu hose, nta ko byaba bitandukanye n'ibyo ushaka kugeraho.

Imashini imwe, umukino utandukanye. Ubuvuguzi bumwe.